

EMOZIOEI HELTZE COVID-19AREN AURREAN GOMENDIOAK HERRITARRENTZAT

HARTU ATSEDEN

Zaindu zure **oinarrizko beharrak** (jan, edan eta lo egin modu erregularrean). Mantendu higie eta eguneko **errutinak** jantzi zaitez eta ez egon egun osoan pijaman. Errespetatu **lotarako** ordutegia, egin lo behar beste eta ez egin aktibatzen zaituen jarduerarik lotara joan aurretik.

MANTENDU ZAITEZ AKTIBO

Ahal den neurrian jarraitu **zure eguneroko jarduerak** egiten, errutina eta ordutegi bat izaten, horrekin pentsamenduak hobeto kontrolatuko dituzu. Pentsatu zer egin dezakezun eta ez pentsatu egin ezin duzun horretan. Saia zaitez **aisialdi-uneak** izaten, sustatu zure sormena, partekatu besteekin.

ZAINDU ZURE OHITURAK

Saihestu **alkohola** eta **drogak**. Kontrolatu automedikazioa eta jarraitu preskribatuta duzun **medikazioa** hartzen. Izan etxean behar duzuna, ez pilatu.

LASAITU

Arnasketak eta **erlaxazioak** arreta arazotik desbideratzen laguntzen dute. Atseginak zaizkizun **jarduerak** egin: marraztu, irakurri, musika entzun. Umorea desesperazioaren aurkako antidoto bat izan ahal da. Barre egin, irribarre egin, izan jarrera baikorra.

EGIN ARIKETAK

Egin **ariketa fisikoa**, gimnasia, luzapenak... zure aukeren eta ohituren arabera, **objektibo** errealistekin.

ANTZEMAN EGOERAK ZUGAN DUEN ERAGIN EMOZIONALA

Izan zaitez **zure emozioez eta sentsazioez kontziente**. Ez zaitzatela eraman. Egon adi estres, antsietate eta depresio sintomen agerpenari. Eman zure buruari denbora bat zure sentimenduak ulertzeko.

KONTROLATU ZURE PENTSAMENDUA

Identifikatu ondoezik handiena sortzen dituzten **pentsamenduak**, horiek defentsa-erreakzio normala izana ahal dira. Hurbileko pertsonekin **partekatu** ahal dituzu. Planteatu lortu ahal diren xedeak, eta ez kostu handia ekarriko duten helburuak, horiek frustrazio handiagoa sortu ahal digute. Egon adi **baztertze-jarrerekin**.

INFORMA ZAITEZ

Partekatu egiaztatutako informazioa eta jarraitu iturri ofizialen eta fidagarrien gomendioak. Ez egon komunikabideen mende **denbora guztian**.

BERROGEIALDI LUZATUA

Berrogeialdia **luzatzeak** estres handiagoa gehitu ahal digu, kutsatzearen, aspertzearen edo ondorio ekonomiko negatiboen beldur garelako.

KOMUNIKA ZAITEZ

Zure **pertsona maiteekin**, euskarri bat direlako, telefono edo bideo-deien bidez, baliabideak neurritz erabiliz eta zure atsedena zainduz. Berrogeialdia aukera ona da laguntasunak berreskuratzeko. Zaindu zure maiterik behartsuenak: nagusiak, mendekoak, isolatuta daudenak. Bereziki zaurgarriak diren pertsonen kasuan, ez esan gezurrik eta eman azalpen koherenteak duten ulermen-mailaren arabera.

ETA, HALA BEHAR BADUZU, ESKATU LAGUNTZA!

Nerbiosoegi bazaude, denbora osoan triste bazaude edo erreakzio batzuk denboran luzatzen badira... zuretzat gehiegi dela sentitzen duzunean.

Eskatu laguntza!

Osasun Aholkua: 900 20 30 50